Mapa de mim

Proposta de atividades
PROFESSORES

Em busca do nosso maior tesouro: a convivência ética!

Revisão
Lara Milani

Projeto Gráfico
Talita Bueno Salati Lahr

Apoio Pedagógico

Estas atividades foram preparadas por membros do Grupo de Estudos e Pesquisas em Educação Moral (Gepem):

Prof. Mnda. Ana Luiza Matos
Profa. Dra. Catarina Carneiro Gonçalves
Profa. Me. Danila Di Pietro Zambianco
Profa. Dnda. Darlene Ferraz Knoener
Prof. Esp. Fabiano Berlini
Profa. Esp. Fernanda Issa
Profa. Gabriela Eduarda do Amaral
Profa. Mnda. Larissa Di Genova Boni
Profa. Esp. Lidia Morcelli Duarte
Profa. Esp. Marilucia Moraes de Paula Ferreira
Profa. Mnda. Natália Cristina Pupin Santos
Prof. Dndo. Raul Alves de Souza
Profa. Me. Sandra Cristina Trambaiolli De Nadai
Profa. Me. Sanderli Aparecida Bicudo Bomfim
Profa. Mnda. Talita Bueno Salati Lahr
Profa. Vitória Hellen Holanda Oliveira

Coordenação: Profa. Dra. Luciene Regina Paulino Tognetta

Para todos aqueles que são "alunos e professores", todos corajosos! Especialmente, para professores e alunos das escolas públicas de São Paulo.

Luciene Regina Paulino Tognetta (FCLAR/Unesp)

Doutora pelo Instituto de Psicologia da USP, tendo cursado parte do doutorado na Universidade de Genebra, Suíça, além de pós-doutorado na Universidade do Minho, Portugal. Professora do Departamento de Psicologia da Educação da Faculdade de Ciências e Letras da Unesp. Membro do Laboratório de Psicologia Genética da Faculdade de Educação da Unicamp e líder do Gepem. Membro brasileiro da FIA – Fundación América por la Infancia, sediada no Chile. Autora de livros de literatura infantil.

Ana Luiza Matos (Programa de Pós-Graduação – FCLAR/Unesp)

Mestranda em Educação Escolar pela Faculdade de Ciências e Letras da Unesp de Araraquara (SP) com apoio financeiro da Capes, graduada em Pedagogia pela Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho. Possui três iniciações científicas (2016, 2017 e 2018) na área de Psicologia da Educação, com apoio financeiro do CNPq. Membro do Grupo de Estudos e Pesquisas em Educação Moral (Gepem – Unesp/Unicamp).

Catarina Carneiro Gonçalves (Grupo de Estudos e Pesquisas em Educação Moral – Gepem)

Pedagoga, mestre e doutora em Educação. Professora da Universidade Federal de Pernambuco, onde pesquisa temas ligados à infância e ao desenvolvimento infantil, com ênfase no desenvolvimento moral e na convivência ética.

Danila Di Pietro Zambianco (Grupo de Estudos e Pesquisas em Educação Moral – Gepem)

Mestra pelo Laboratório de Psicologia Genética da Faculdade de Educação da Unicamp. Especialista em Gestão Escolar, Relações Interpessoais na Escola e a Construção da Autonomia Moral e Formação Docente para Ensino Superior. Atualmente cursa pós-graduação em Metodologias Ativas para a Educação. Licenciada em Letras pela USP e em Pedagogia pela Ufla. Dedica-se a pesquisas da área de Psicologia Moral e suas relações com as competências socioemocionais, integrando o Grupo de Estudos e Pesquisas em Educação Moral (Gepem – Unesp/Unicamp). É formadora de professores em escolas públicas e particulares, além de docente no curso de pós-graduação "As relações interpessoais na escola: das competências socioemocionais à personalidade ética", do Instituto Vera Cruz.

Darlene Ferraz Knoener (Programa de Pós-Graduação – FCLAR/Unesp)

Doutoranda e mestra em Educação Escolar pela Faculdade de Ciências e Letras da Unesp de Araraquara (SP). Graduada em Pedagogia pelo Centro Universitário Adventista de São Paulo (Unasp). Especialista em Psicopedagogia pela Faimi/Mirassol – União das Escolas do Grupo Faimi de Educação. Professora da licenciatura em Pedagogia do Unasp – Campus Hortolândia. Experiente na área de administração escolar e coordenação pedagógica, também atua na formação de docentes de redes públicas e particulares. Membro do Grupo de Estudos e Pesquisas em Educação Moral (Gepem – Unesp/Unicamp).

Fabiano Augusto Berlini (Grupo de Estudos e Pesquisas em Educação Moral – Gepem)

Graduado em Pedagogia pela Uninter, em Ciências Biológicas pela Unicamp e pós-graduado em Arteterapia pela Universidade São Marcos. Possui experiência com educação formal, em Serviços de Convivência e Fortalecimento de Vínculos (Suas) e em Projetos de Enfrentamento à Exploração Sexual de Adolescentes (Suas). É membro do Conselho Municipal de Educação de Vinhedo (SP) e da diretoria do Itacolomi (Instituto de Apoio Social) da mesma cidade. Promove a divulgação e o desenvolvimento da comunicação não violenta.

Fernanda Issa de Barros Farhat (Grupo de Estudos e Pesquisas em Educação Moral – Gepem)

Especialista em Relações Interpessoais na Escola e a Construção da Autonomia Moral pela Universidade de Franca (Unifran). Possui licenciatura em Pedagogia pelo Centro Universitário das Faculdades Metropolitanas Unidas (FMU). Experiente como professora de Educação Infantil. Atuou como coordenadora pedagógica com ênfase em gestão escolar, orientação de professores sobre a gestão da sala de aula e análise de procedimentos educacionais que auxiliam na educação moral e orientação às famílias. Membro do Grupo de Estudos e Pesquisas em Educação Moral (Gepem – Unesp/Unicamp).

Gabriela Eduarda do Amaral (Grupo de Estudos e Pesquisas em Educação Moral – Gepem)

Graduanda em Pedagogia pela Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho – Faculdade de Ciências e Letras de Araraquara. Integrante não bolsista do grupo PET Pedagogia – Programa de Educação Tutorial MEC SESu e do Grupo de Estudos e Pesquisas em Educação Moral (Gepem). Desenvolve iniciação científica com a temática bullying e atuou como membro do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência (Pibid).

Larissa Di Genova Boni (Programa de Pós-Graduação – FCLAR/Unesp)

Mestranda em Educação Escolar pela Faculdade de Ciências e Letras da Unesp de Araraquara (SP), graduada em licenciatura plena em Pedagogia pela Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho. Atuou como professora de Educação Infantil e membro do Grupo de Estudos e Pesquisas em Educação Moral (Gepem – Unesp/Unicamp).

Lidia Morcelli Duarte (Grupo de Estudos e Pesquisas em Educação Moral – Gepem)

Graduada em licenciatura plena em Pedagogia pela Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho. Especialista em Trabalho Docente no Ensino e Aprendizagem da Arte pela Uniara. Bacharel em Comunicação Social – Cinema pela Faap. Experiente como arte-educadora em oficinas culturais. Realiza pesquisa na área de Convivência Escolar. É integrante do Grupo de Estudos e Pesquisas em Educação Moral (Gepem – Unesp/Unicamp).

Marilucia Moraes de Paula Ferreira (Grupo de Estudos e Pesquisas em Educação Moral – Gepem)

Graduada em Pedagogia, com especialização em Didática do Ensino Superior, Gestão Escolar e Relações Interpessoais na Escola. Responsável pela MF Consultoria e Assessoria Educacional. Ministra palestras e cursos para professores e gestores. Participa do Grupo de Estudos e Pesquisa em Educação Moral (Gepem – Unesp/Unicamp). Foi docente na Faimi – Grupo Uniesp, ministrando aulas nas disciplinas de "Metodologia da alfabetização" e "Fundamentos da Educação Infantil". Autora da trilogia Malu, livros de literatura infantil que abordam temas como aprendizagem, escolha, protagonismo e sentimentos.

Natália Cristina Pupin Santos (Programa de Pós-Graduação – FCLAR/Unesp)

Mestranda em Educação Escolar pela Faculdade de Ciências e Letras da Unesp – Campus Araraquara. Especialista em Convivência Ética na Escola pelo Instituto Vera Cruz. Graduada em Pedagogia pela Unesp. Pesquisa de iniciação científica financiada pelo CNPq. Membro do Grupo de Estudos e Pesquisas em Educação Moral (Gepem – Unesp/Unicamp).

Raul Alves de Souza (Programa de Pós-Graduação – FCLAR/Unesp)

Mestre e doutorando em Educação Escolar pela Faculdade de Ciências e Letras da Unesp de Araraquara (SP), graduado em Educação Física pela Escola Superior de Educação Física de Jundiaí (SP). Integrante do Grupo de Estudos e Pesquisas em Educação Moral (Gepem – Unesp/Unicamp) e coordenador do Gepem II – Estudos Iniciais. Realiza pesquisas sobre a atuação de espectadores em situações de bullying e a implantação de Sistemas de Apoio entre Iguais como forma de prevenção e combate ao bullying escolar. Tem experiência em formação de professores, desenvolvendo temas como bullying, convivência escolar, desenvolvimento humano, moral e ética, com ênfase em Educação.

Sanderli Aparecida Bicudo Bomfim (Grupo de Estudos e Pesquisas em Educação Moral – Gepem)

Mestra em Educação Escolar pela Faculdade de Ciências e Letras da Unesp – Campus Araraquara. Pedagoga, especialista em Relações Interpessoais na Escola e a Construção da Autonomia Moral pela Unifran. Professora do curso de pós-graduação "As relações interpessoais na escola e a construção da autonomia moral", do Instituto Vera Cruz. Membro do Grupo de Estudos e Pesquisas em Educação Moral (Gepem – Unesp/Unicamp).

Sandra Trambaiolli De Nadai (Grupo de Estudos e Pesquisas em Educação Moral – Gepem)

Mestra em Educação Escolar pela Faculdade de Ciências e Letras da Unesp – Campus Araraquara. Psicóloga, pós-graduada pelo curso de especialização lato sensu "As relações interpessoais e a construção da autonomia moral na escola", do qual atualmente é professora assistente. Realiza pesquisas na área da educação parental e sua relação com os problemas de convivência na escola. Membro do Grupo de Estudos e Pesquisas em Educação Moral (Gepem – Unesp/Unicamp).

Talita Bueno Salati Lahr (Programa de Pós-Graduação – FCLAR/Unesp)

Mestranda pelo Programa de Pós-Graduação em Educação Escolar da Faculdade de Ciências e Letras (FCL) da Unesp, formada em Psicologia pela UFSCar e pós-graduanda no curso de Psicanálise, Grupalidade e Intervenção nas Instituições pelo Centro de Formação e Assistência à Saúde (Cefas). Experiência na área de Assistência Social com coordenação de serviços socioassistenciais (Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos e Serviço de Acolhimento Institucional para Crianças e Adolescentes – Suas) e atendimento psicossocial de crianças e adolescentes; e na área de Educação, com formação de professores em redes de ensino público e privado. Membro do Grupo de Estudos e Pesquisas em Educação Moral (Gepem – Unesp/Unicamp).

Vitória Hellen Holanda Oliveira (Graduação – FCLAR/Unesp)

Graduanda em Pedagogia pela Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho de Araraquara (SP). Integrante bolsista do grupo PET Pedagogia – Programa de Educação Tutorial MEC SESu e do Grupo de Estudos e Pesquisas em Educação Moral (Gepem – Unesp/Unicamp). Desenvolve iniciação científica acerca da adesão aos valores morais – respeito, justiça e solidariedade – em protagonistas de bullying.

Olá, professores! Olá, professoras!

Sejam bem-vindos!

Coragem, moleque é mais um livro para este momento de distanciamento social que estamos vivendo. Com todos os medos do que significa nosso retorno às atividades presenciais, que não serão "normais" como tínhamos antes, o livro é acompanhado por este conjunto de propostas que exploram um tema bastante especial, para além da coragem: a formação de personalidades éticas.

A coragem é um dos valores que podem ser associados à identidade de uma pessoa. Ela pode ter um conteúdo moral, imoral ou amoral, isto é, podemos ter coragem para agir bem, para agir mal ou para extrair um dente, que não é nem bom nem mal, por exemplo. A questão é que a coragem é uma virtude, ou seja, um valor encarnado. Dito de outra forma, ela é uma ação que, quando para o bem, nos fortalece e fortalece o outro.

O fato é que não é só de coragem que tratarão estas atividades. Elas abordam a necessidade do autoconhecimento – de pensar sobre si, sobre seus sentimentos, sobre do que se gosta e do que não se gosta – que determina as escolhas que a gente faz. Para que uma pessoa consiga mais facilmente se deslocar de seu ponto de vista para o do outro, reconhecendo-o, validando-o e respeitando-o, é muito importante que antes seja capaz de reconhecer seus próprios sentimentos.

Mas, como ninguém é uma ilha e o outro é parceiro na grande viagem da vida, saber conviver é uma manobra importantíssima a seguir.

Viver com outro não é tarefa fácil. Até porque, se acreditamos que, em uma convivência saudável, EU e o OUTRO devemos nos sentir bem, então é preciso um jeito assertivo de se comunicar. E, mais que isso, uma comunicação que indique o que investimos, o que escolhemos – uma comunicação não violenta. Sim, pois não é qualquer valor que queremos para nossa família, para nossos alunos, enfim, para o mundo. Então, nossas escolhas priorizam valores morais – a justiça, a solidariedade, a compaixão... só citando alguns!

É sobre isso que tratam estas propostas, que incluem atividades cujo pressuposto maior é apostar no ser humano que se humaniza a cada dia! Para isso, é preciso um "mapa de si".

Um momento importante quando a convivência não é presencial

Nesta época difícil que estamos vivendo – consequentemente, com os sentimentos mais aflorados –, é preciso ter um olhar cuidadoso sobre como nossos meninos e meninas estão se sentindo e sobre como estão expressando aquilo que sentem.

As atividades foram pensadas para ajudá-los a falar sobre os sentimentos e a expressá-los de forma assertiva. Além disso, foram construídas de maneira que vocês, docentes, possam enviar as propostas diretamente para os estudantes, pois são eles que protagonizarão essas práticas com a família ou com os colegas por meio de ferramentas digitais ou outras propostas que eles poderão escolher de acordo com a criatividade deles.

É muito importante que vocês os incentivem a partilhar o que fizeram e a contar para vocês, para que isso gere registros dessas atividades de convivência. Lembrem-se, no entanto, de que o objetivo não é transformar estas propostas em atividades obrigatórias para avaliação ou para serem guardadas por vocês, docentes. São, sim, uma tarefa de casa, porque a convivência é um conteúdo curricular da escola. Porém, a ideia é que os meninos e meninas saibam que podem contar com vocês para falar de sentimentos e que saber como falar com o outro, saber ouvir e escolher o bem são conteúdos tão importantes como os das disciplinas do currículo regular.

Na prática, recomendamos que estas atividades não sejam enviadas todas de uma vez, pois os alunos e alunas devem ser incentivados a concluir cada etapa e partilhar um feedback com vocês, para então seguir com as próximas aventuras.

Vocês, professores e professoras, precisam combinar com os estudantes como eles poderão representar estas "aventuras" que foram propostas a eles. O "Mapa de mim" de cada aluno e aluna será composto por etapas como: a produção de um diário, o registro das atividades em um caderno ou pasta-catálogo, gravações de áudios, postagens num espaço de registros on-line que seja comum para todos da turma, por meio desenhos, produção de vídeos, cartazes, postagens em redes sociais, e assim por diante.

Para a convivência presencial

Se preferirem, reservem estas propostas de construção de um "Mapa de mim" para momentos de aula. Neste caso, em todas as atividades em que estiver sugerido "para fazer com o pessoal aí de casa ou com quem a gente convive virtualmente", é só se organizar para fazer isso com a turma em sala de aula.

Neste caso, é possível substituir algumas ferramentas on-line que sugerimos por propostas como produção de cartazes, atividades impressas, interação em pequenos grupos e tantas outras ações que, depois que voltarmos a conviver presencialmente, poderão ser retomadas para os próximos anos.

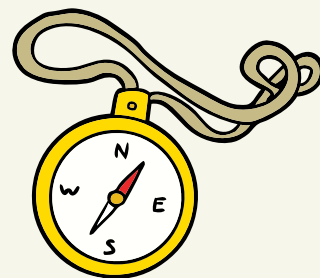
É importante lembrar que as propostas são apenas SUGESTÕES e podem inspirar seus alunos e alunas a produzir outras ainda mais bacanas. O essencial é não abrir mão dos pressupostos teóricos que as sustentam. Eles se baseiam nos estudos sobre a construção da personalidade ética, ou seja, na importância do autoconhecimento para que o sujeito se reconheça como valor e desenvolva a autoestima e o autorrespeito; na prática de uma linguagem construtiva que favoreça as relações mais éticas e, finalmente, na reflexão e adesão a valores morais que viabilizam o desenvolvimento da moralidade revestida de uma tendência moral autônoma.

Olá, estudante!

Para começo de conversa, será que você já parou para pensar em como nos tornamos o que somos? Um poeta, cantor e compositor chamado Milton Nascimento fez uma afirmação a este respeito: “Por tanto amor, por tanta emoção, a vida me fez assim, doce ou atroz, manso ou feroz, eu, caçador de mim”.

Nossa proposta é que possamos nos conhecer um pouco mais. Por isso, construiremos um “Mapa de mim”.

Nossa viagem tem três etapas:

1. Minha ilha: Autoconhecimento;
2. O timoneiro em mar aberto: Linguagens e Comunicação;
3. A bússola para me guiar: Valores.

O objetivo dessa viagem é chegar a um porto seguro, verdadeiro tesouro a ser localizado, ou melhor, construído dentro de si mesmo. Não acreditamos que uma viagem para dentro de si seja algo simples, mas, como afirmou o filósofo grego Epicuro, “os grandes navegadores devem sua reputação aos temporais e tempestades”. Isso significa dizer que é na dúvida, na incerteza e nos conflitos que podemos nos construir pensando sobre quem somos e sobre quem queremos ser.

Preparado para a construção de novos olhares sobre você mesmo? Para isso, precisaremos de você inteiro, pois ingressar nessa viagem é embarcar e conquistar as três etapas do “Mapa de mim”. Vamos em frente!

Preparação da viagem

Nós pensamos em algumas aventuras para você realizar com o pessoal aí de sua casa. Se preferir, convide seus colegas da escola. Você deve estar se perguntando: "Como fazer tudo isso com os colegas se não estamos nos encontrando pessoalmente?".

Todas estas propostas foram pensadas para serem realizadas virtualmente, ou seja, você de um lado da telinha e seus amigos e amigas de outro. Se você não tiver acesso à internet, pode telefonar ou até visitar algum amigo, mas não se esqueça de tomar cuidado: o uso de máscara e abraços a distância são obrigatórios.

Que tal parar um pouco para cuidar de si mesmo?

E aí? Como você está se sentindo? Feliz? Triste? Bravo?...

A partir de agora, você é quem comanda as aventuras. Comece sua viagem, marujo!

Na página a seguir há um mapa que guiará sua aventura. Você pode marcar como concluída cada aventura realizada!

Para encontrar nosso tesouro, seguiremos esse mapa!

Minha ilha: autoconhecimento

Aventura: Tudo para fora

Aventura: Que saudades...

Aventura: O planeta eu

O Timoneiro em mar aberto: linguagem e comunicações

Aventura: Eu e a tripulação

Aventura: Como me sinto quando...

Aventura: Carta aos viajantes

Aventura: Árvores dos valores

Aventura: Envelope de virtudes

A bússola para me guiar: valores!

Aventura: Para uma boa convivência

FINALMENTE MARUJOS! Encontraremos o nosso tesouro!

1. Minha ilha: Autoconhecimento

Minha ilha: Autoconhecimento

Vamos para a primeira aventura: "Tudo para fora"

Para realizar esta aventura, você precisará de alguns materiais:

- Um espaço em seu "Mapa de mim", que pode ser criado em um caderno, em uma pasta daquelas com plásticos para colocar folhas (tipo catálogo), num arquivo de Word ou até no bloco de notas do celular. O que importa é usar a criatividade. Você também pode contar com a orientação do professor.
- Caso queira partir para essa aventura com o pessoal de sua casa, prepare uma caixa de sapato ou qualquer outra em que consiga fazer uma abertura em cima com tamanho suficiente para passar uma folha dobrada ao meio.

Seguem diferentes sugestões para você colocar seus sentimentos para fora.

Sugestão 1: Para você passar um tempo com você mesmo

Tente pensar em uma lista de diferentes sentimentos que estão fazendo parte de sua rotina neste momento de pandemia: o que está lhe fazendo bem e também os sentimentos que lhe causam algum desconforto.

Que tal registrar tudo isso em seu "Mapa de mim"? Você pode escrever, desenhar, colar adesivos, fazer uma dobradura ou qualquer outra coisa que sua criatividade mandar.

Por se tratar de uma fase tão diferente de tudo que você já pensou viver, representar essa história é uma maneira de registrar para você mesmo o que o ajudou e o fortaleceu neste momento. Se algo está fazendo você se sentir mal, também merece ser registrado, afinal todos os sentimentos são válidos e importantes, pois fazem parte de quem nós somos.

Caso se sinta confortável, partilhe essa parte do "Mapa de mim" com algum amigo ou amiga e conversem sobre os sentimentos que vocês têm em comum neste período. Muitas vezes, conversando percebemos que o que ocorre conosco ocorre também com outras pessoas. Pensando juntos podemos nos sentir melhor.

Sugestão 2: Para fazer com os amigos

Caso queira incluir as pessoas com quem você mora nesta atividade, deixe pronta a caixa com um corte em cima, para que caiba a folha dobrada ao meio. A caixa formará uma espécie de cofre.

Caso tenham acesso à internet, sugerimos que assistam juntos a um pequeno vídeo: "Estou bem" | Projeto Dove pela Autoestima em parceria com Cartoon Network. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=lfDleBTvT5Y. Acesso em: 10 agosto 2020.

Outra sugestão é que leiam juntos esta adaptação de um texto escrito pela Profa. Luciene Tognetta:

"Outro dia estava olhando o repolho na banca da feira e me peguei pensando na vida... Sim, o repolho me fez pensar na vida! Explico melhor: lembrei que ele era um vegetal diferente dos demais da banca do feirante, como a alface, o almeirão e outros verdinhos que estavam por ali. Sabe por quê? Porque, quando ele nasce, suas folhas ficam abertas (parece até um guarda-chuva) e, aos poucos, vão se fechando, fechando, fechando..., e ele fica todo embrulhadinho, uma camada sobre a outra, sem nenhum contato com o que acontece fora dele. Fiquei pensando que muitas vezes sou um repolho mesmo, vou guardando tudo dentro de mim, entendendo que assim me defendo do mundo. A questão é que desse jeito nem consigo ver quem poderia me ajudar.

Sinto-me repolho quando não estou aberta às mudanças, quando tenho medo do novo, medo do outro, medo de mim mesma. Então, engulo minhas raivas, minhas frustrações, meus medos, e fecho-me no meu EU repolho.

Minha sorte é que na feira há também a barraca das flores! E, quando olho para o lado pensando nos repolhos da vida, vejo a rosa... Ah, a rosa! Ela me lembrou que, se o repolho embrulha um pouco a vida, ela desembrulha. Nasce fechada e vai se abrindo, desabrochando aos poucos, um movimento contrário ao do repolho. Pensei que a rosa permite que uma ansiedade, uma angústia ou uma raiva possam ser mostradas aos outros com delicadeza, apesar de seus espinhos.

Sinto-me rosa quando me abro para novas descobertas e mantenho meu estado de disposição para buscar o que é melhor para mim e para o outro e, assim, encontrar diferentes formas de ser rosa...

Puxa, se essa feira me ajudou mesmo a perceber que posso ser ora repolho, ora rosa, também me dei conta de que as outras pessoas podem estar passando por um momento repolho.

Essa feira rendeu muitos pensamentos, viu? Agora, sempre que alguma situação me pega de jeito, pergunto a mim mesma: o que eu desejo ser? Repolho ou rosa?"

Texto original: Luciene Regina Paulino Tognetta
Adaptação: Danila Di Pietro Zambianco

Pra colocar na caixa e sair pela boca

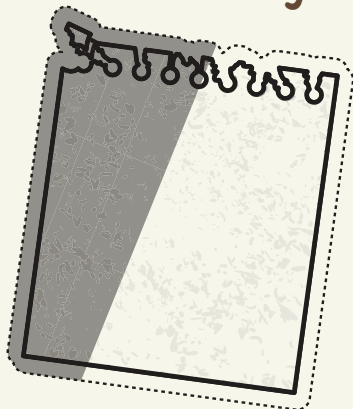
Agora, cada um deve desenhar uma boca bem grande na folha e, dentro dessa boca, escrever como tem se sentido nos últimos meses (não precisa colocar o nome). Depois disso, organize um círculo com quem estiver participando. Cada um dobra sua folha e a coloca dentro da caixa. Embaralhe bem as folhas dentro da caixa, mexendo-a, para que fiquem bem misturadas.

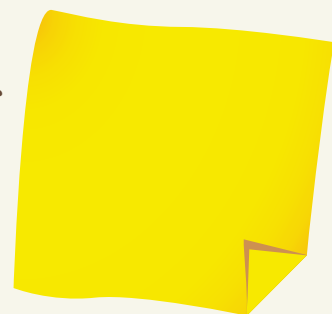
É preciso esclarecer que os sentimentos que estão na caixa são de todos e que, juntos, podem acolher o sentimento uns dos outros. Acolher um sentimento é respeitá-lo, independentemente de concordar com ele, validá-lo ou não. Acolher significa compreender, reconhecendo que o outro pode sentir o que quiser sentir, não cabendo julgamentos.

Em seguida, cada um deve sortear um papel e ler para o grupo. Não é necessário adivinhar quem escreveu aquela folha, pois a partir desse momento os sentimentos de cada um passam a ser de todos e, juntos, vocês podem se comprometer a cuidar de tudo aquilo que estão sentindo, sejam sentimentos que lhes causam sensações de bem-estar ou aqueles que não estejam lhes fazendo bem.

Para todos se lembrarem de cuidar de todos, uma sugestão é que vocês coloquem essas folhas em um local visível da casa, como a porta da geladeira, um espelho que todo mundo usa etc.

Sugestão 3: Para fazer com os amigos

Caso seja possível realizar uma atividade semelhante à anterior com seus amigos e amigas de forma virtual, peça a eles que deixem separadas canetas coloridas e uma folha de papel. Sugerimos ainda o uso do programa Jamboard, que faz parte das ferramentas do Google e é de uso gratuito tanto pelo computador quanto pelo celular.

Em um primeiro momento, você e seus colegas devem assistir ao vídeo "Estou bem" | Projeto Dove pela Autoestima em parceria com Cartoon Network. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=lfDIeBTvT5Y. Acesso em: 10 ago. 2020. Se preferirem, usem o texto da sugestão anterior também.

Pelo programa Jamboard (que disponibiliza várias dinâmicas com post-it), você e os colegas devem escrever no post-it como têm se sentido nos últimos meses. A frase "Tudo para fora" deve ser escrita em outro post-it e colocada no centro de todas as outras que aparecerem na tela. Se quiserem, tirem foto do monitor e compartilhem com seus professores a atividade que fizeram.

Observação

Você pode adaptar a atividade para realizar com os amigos por videochamada de WhatsApp, Zoom, Hangouts, Google Meet etc. O importante é tomar tempo para cuidar bem de seus sentimentos e dos sentimentos das pessoas de que você gosta.

Outro detalhe: se você optar por seguir as sugestões que envolvem várias pessoas, é muito importante que vocês conversem sobre como se sentiram ao realizar a atividade. Refitam sobre o fato de haver sentimentos que são bem diferentes e outros que são comuns a todos.

Para o professor

A primeira aventura e suas respectivas sugestões têm o objetivo de ajudar os alunos a pensar sobre a importância de reconhecer seus próprios sentimentos e nomeá-los. Não é uma proposta de tarefa de casa em que os estudantes têm de, necessariamente, devolver o que produziram. Contudo, você pode solicitar que mandem fotos que mostrem a escolha e a ação que fizeram.

Caso queira acompanhar como os adolescentes se sentiram ao realizar essas propostas, sugerimos que retome com eles a atividade por meio de relatos de como foi fazer a atividade e de reflexões sobre a importância do autoconhecimento e do reconhecimento dos sentimentos deles mesmos e dos outros como sendo válidos e importantes de serem respeitados.

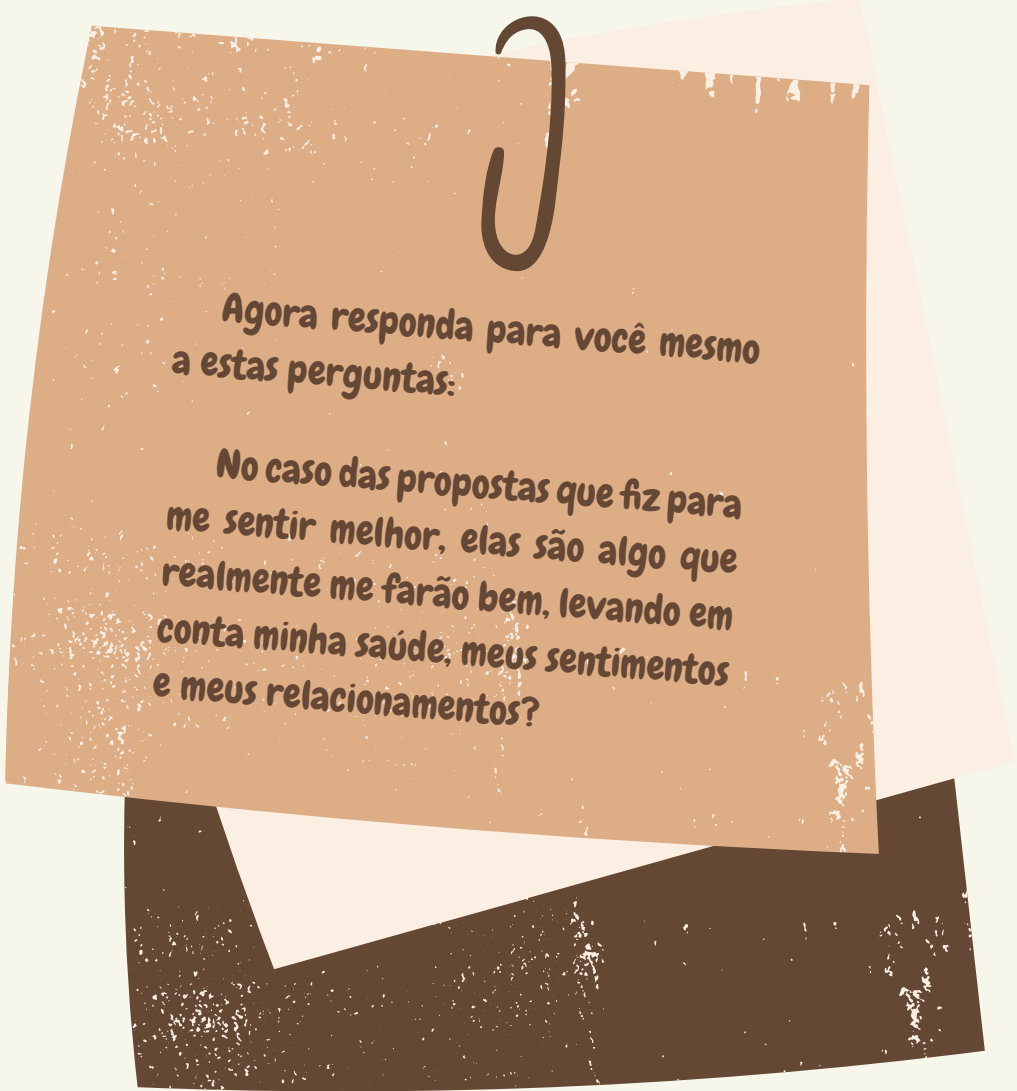
Esse contato pode acontecer por meio de plataformas on-line ou redes sociais que você tem utilizado para manter contato com eles no dia a dia. Sabemos que nem todos os estudantes têm acesso à internet, por isso é importante que, em alguns casos, a escola disponibilize este material de maneira impressa.

Vamos para a segunda aventura: "Que saudade..."

É bem provável que você, sua família ou seus colegas já tenham dito ou ouvido uma frase neste período de distanciamento social que começa com: "Ai, que saudade de...".

Muitas vezes, a saudade está relacionada a outros sentimentos: a saudade de abraçar os avós, por exemplo, pode vir junto com tristeza por estar longe deles. Já a saudade de sair para passear no shopping pode vir junto com o tédio de estar há tantos meses em casa.

Nos quadros a seguir, convidamos você a fazer dois exercícios. No primeiro, a ideia é pensar sobre o significado de cada sentimento. Ah, lembrando: esta é mais uma parte que você pode deixar registrada em seu "Mapa de mim".

A escritora Adriana Falcão foge das definições do dicionário para explicar o que sentimos nas relações com as outras pessoas, nos apresentando explicações bem mais próximas do que sentimos. Em vez de dizer, por exemplo, que saudade é um sentimento melancólico derivado do afastamento de outras pessoas, ela nos diz, na obra Mania de explicação: "Saudade é quando o momento tenta fugir da lembrança para acontecer de novo e não consegue".

Nem sempre a saudade é melancólica. Há aquela saudade alegre, que nos faz esticar os lábios em direção às orelhas. Sim, como diz Adriana Falcão, sentir saudade é buscar viver de novo o que já foi vivido, às vezes com o peito apertado, outras vezes com o coração saltitante! A saudade traz o cheiro do pão na casa da avó, o canto dos pássaros no parque da cidade e até mesmo o frio na barriga que sentimos no primeiro encontro com a pessoa amada.

Brincar com as palavras dessa forma, além de ser bem mais criativo, nos ajuda a definir melhor nossos sentimentos. Vamos tentar construir outros significados mais criativos e interessantes para palavras que já conhecemos bem?

PALAVRA	SENTIDO DO DICIONÁRIO	SENTIDO CRIATIVO E AFETIVO
Tédio	Sensação de enfado produzida por algo lento, prolixo ou temporalmente prolongado demais.	
Raiva	Sentimento de irritação, agressividade, rancor e/ ou frustração.	
Medo	Temor, ansiedade irracional ou fundamentada; receio.	
Tristeza	Falta de alento; desânimo, desalento, esmorecimento.	
Empolgação	Animação extrema, muito entusiasmo.	
Esperança	Sentimento de quem vê como possível a realização daquilo que deseja.	

No quadro a seguir, a proposta é refletir sobre como cada sentimento é importante, além de pensar naquilo que lhe faz bem ou que lhe causa sensações que não são boas.

Meus sentimentos	O motivo	O que eu costumo fazer quando me sinto assim?	Este sentimento está me incomodando ou causando mal-estar? O que posso fazer para me sentir melhor?
Do que tenho sentido mais saudade?			
O que me deixa entediado?			
O que mais me causa raiva?			
Qual é meu maior medo?			
O que tem me causado tristeza?			
O que tem me deixado empolgado?			
O que me enche de esperança?			

Estou vivendo alguma situação difícil que não consigo resolver sozinho nem com a ajuda do pessoal de casa? Caso sim, existe algum adulto na escola a quem eu possa pedir ajuda? Tenho o contato dele?

Despachando a saudade

Pense em alguém que, quando você está na escola, gosta de estar com ele, mas que agora não pode encontrar e, por isso, está com saudade. Pode ser um professor, um colega, um funcionário da escola...

Quando a gente gosta de alguém, é natural sentir saudade. A gente só sente saudade de quem ou daquilo que nos faz falta!

Pois bem, prepare uma mensagem de WhatsApp (ou um cartão de papel), um vídeo, uma música etc. expressando sua saudade.

Para o professor

O objetivo da segunda aventura é ajudar os alunos a refletir sobre o quanto todos os sentimentos são válidos e importantes. A felicidade, a raiva, o medo e o tédio são sentimentos comuns a todos nós. O que muda é a maneira como cada pessoa lida com eles – algumas vezes mais assertivamente e outras nem tanto.

Por exemplo, a raiva não é necessariamente um sentimento ruim, o que é ruim é quando não conseguimos lidar com ela ou expressá-la de maneira a não transformá-la em violência.

Incentive os alunos a completar essa atividade e registrá-la no "Mapa de mim". Reflita com eles a respeito do quanto será importante revisitar esses registros futuramente, quando as condições estiverem diferentes das vivenciadas durante a pandemia.

Vamos para a terceira aventura: o "Planeta Eu"[1]

Esta é uma atividade para que você possa refletir sobre o que você pensa e gosta, se conhecer melhor e perceber as diferenças entre o que os outros pensam e gostam. Assim como nas atividades anteriores, você pode convidar quem está aí em sua casa ou se encontrar virtualmente com seus amigos.

Você precisará também de alguns materiais:

- Uma ficha para cada aluno (sugestão no Anexo I);
- Cronômetro (pode ser o do celular);
- Lápis e borracha.

Sugestão 1: Para fazer com o pessoal aí de casa ou com os amigos de maneira virtual

Se conseguir reunir o pessoal de casa ou os amigos de maneira virtual, organize uma rodada de falas em que cada um é convidado a falar de si mesmo, proporcionando um espaço para falar dos sentimentos sem nenhum preconceito.

Não se esqueça de enviar a ficha do "Planeta Eu" para os amigos que farão virtualmente com você.

Cada um dos participantes deve preencher a primeira coluna (do que eu mais gosto) da ficha conforme o tempo estipulado no cronômetro (sugerimos de 1 a 3 minutos). Depois, repitam o processo com a segunda coluna (do que eu não gosto). Quando terminarem o preenchimento da ficha, todos partilham suas respostas, refletindo especialmente se há itens de que um de vocês gosta e que constam na lista do que o outro não gosta.

Ah, a ideia de usar o cronômetro é só para ficar mais instigante terminar dentro do prazo!

Para finalizar a discussão, conversem um pouco sobre as seguintes reflexões:

- Houve muitos itens em comum na coluna de "gosto"?
- E na coluna de "não gosto"?
- Há alguma coisa de que um de vocês gosta muito e que o outro odeia?
- Acham que o fato de terem gostos diferentes pode atrapalhar a convivência?
- Eu reconheço e respeito a importância dessa diversidade de opiniões e gostos das pessoas?

1 Adaptada de: TOGNETTA, L. R. P. A construção da solidariedade e a educação do sentimento na escola. Campinas, SP: Mercado de Letras; São Paulo: Fapesp, 2003. p. 165-167.

Sugestão 2: Para fazer sozinho

Se você não quiser fazer a atividade com o pessoal de casa nem for possível encontrar os amigos pela internet, aproveite para pensar sobre você mesmo. Afinal, é sempre bom conhecer mais sobre essa pessoa tão especial que mora aí dentro. Aproveite e registre essa ficha do “Planeta Eu” em seu “Mapa de mim”. Você não imagina quantos tesouros poderá encontrar nessa jornada!

GEPEM
Grupo de Estudos e Pesquisas em Educação Moral

unesp

1. Ficha sugestiva – O Planeta Eu I

Meu nome: ____

	Do que eu mais gosto	Do que eu não gosto
Cor		
Animal		
Música		
Filme		
Canal do YouTube		
Série da TV ou internet		
Hora do dia		
Dia da semana		
Roupa		
Comida		
Doce		
Salgado		
Cheiro		
Apelido		
Lugar		
Esporte		

Para o professor

O "Planeta Eu" é uma atividade que favorece a reflexão sobre a diversidade de sentimentos e gostos existentes mesmo entre pessoas que têm muitas afinidades e laços de amizade. É importante ajudar os alunos a entender que as pessoas enfrentam seus problemas de modo diferente, justamente porque são únicas e têm experiências de vida singulares.

Aproveite para incentivá-los a registrar tudo isso no "Mapa de mim". As perguntas que vêm ao final da primeira etapa podem ser solicitadas como conclusão das propostas deste bloco, para que sirvam de registro para você também.

Uau! Você concluiu a primeira etapa na construção de seu "Mapa de mim". O que está achando da experiência? Seu mapa pode resultar numa obra a ser compartilhada (apresentada), ao menos ao professor. Ah, é claro que falar de sentimentos com os amigos também é muito legal!

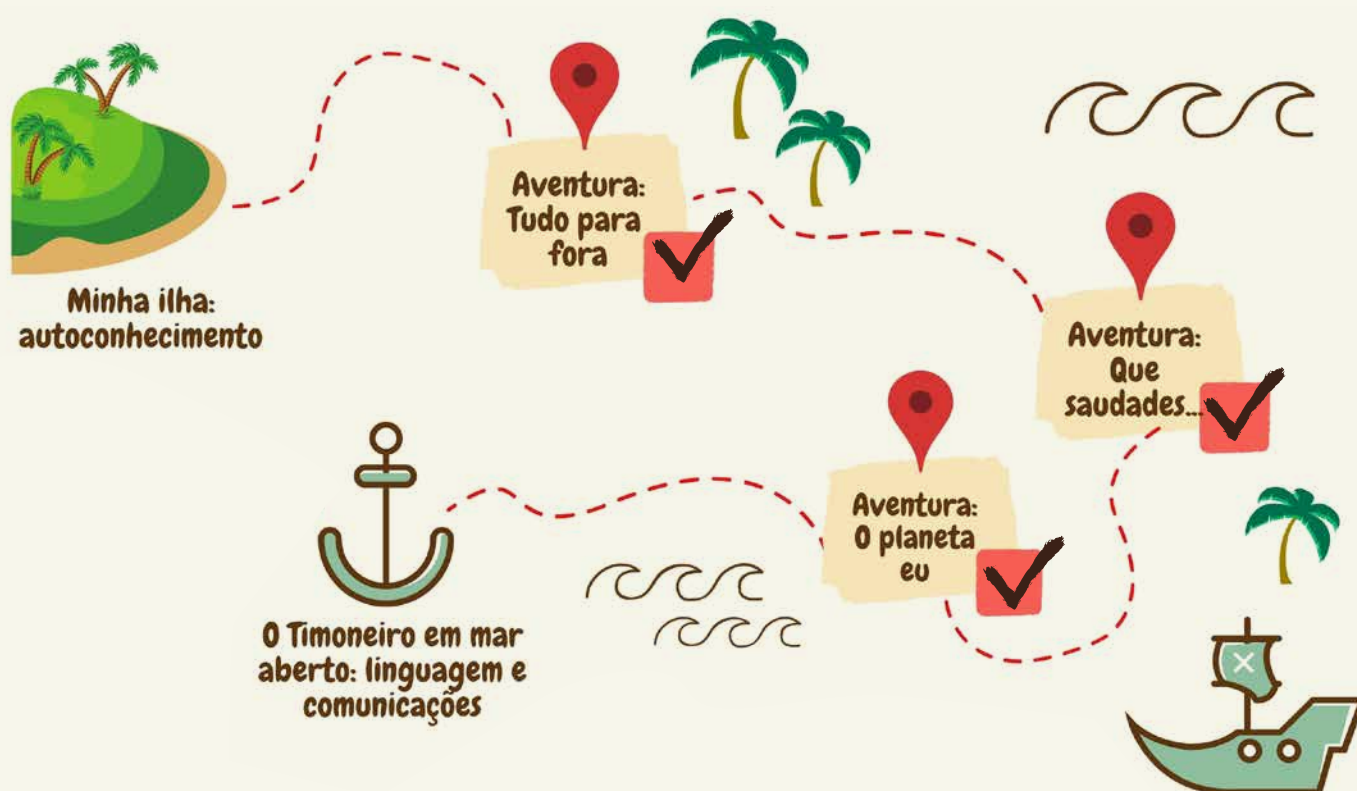
E aí? Quais foram os tesouros (descobertas e aprendizados) conquistados nesse percurso em "mar aberto"?

Minha ilha: autoconhecimento

Aventura: Tudo para fora

Aventura: Que saudades...

Aventura: O planeta eu

O Timoneiro em mar aberto: linguagem e comunicações

2. O timoneiro em mar aberto: Linguagens e Comunicação

Viajantes, vamos seguir nosso caminho! Pensando nesta aventura, até aqui pudemos entrar em contato com nossos sentimentos e nos conhecer melhor. Agora, para continuar nossa aventura, mais gente será inserida nesta viagem. Como será que temos nos comunicado com as pessoas que convivem conosco?

Antes de seguir para as próximas aventuras, é importante entender algumas coisas sobre comunicação. Existem dois jeitos de nos dirigirmos às pessoas: a linguagem valorativa e a linguagem descritiva.

A linguagem valorativa é aquela que julga, expõe, acusa, minimiza e acaba sendo uma forma desrespeitosa de se comunicar. Mesmo que a intenção não seja ofender, é assim que quem escuta se sente. Por exemplo: "Você é terrível!", "Você está triste só por isso?", "Você sempre faz tudo tão perfeito, o que aconteceu dessa vez?", "Como você é cheio de mimimi!", "Por que você não é como o seu irmão, que faz tudo certinho?".

A linguagem valorativa ainda vem acompanhada de algumas características, como:

Já a linguagem descritiva é aquela que descreve os fatos sem rotular o outro. É uma forma respeitosa de descrever uma situação e favorece o reconhecimento dos sentimentos. Veja as mesmas frases anteriores escritas de um jeito descritivo e respeitoso: "Vejo que você está nervoso hoje. Posso fazer algo para te ajudar?", "Imagino o quanto isso está te deixando triste. Quer conversar sobre isso?", "Percebo que faltou alguma coisa no que você fez hoje. Precisa de ajuda?", "Eu entendo que isso seja difícil para você", "Ainda falta terminar o que começou. Quer continuar agora ou mais tarde?".

É importante lembrar também que, na linguagem descritiva, a pessoa descreve aquilo que vê ou sente, sem julgar o que o outro fez ou como o outro se sente.

Para melhorar sua comunicação, você pode utilizar uma técnica chamada "Mensagem-EU". Como o próprio nome diz, você falará de você e de seus sentimentos. Para isso, imagine uma situação em que alguém fez algo de que você não gostou. Em vez de dizer: "Saia do meu quarto porque você bagunça tudo aqui!", você pode usar a Mensagem-EU e dizer: "Eu me sinto invadido quando você entra no meu quarto e mexe nas minhas coisas sem pedir". Ou, em vez de dizer: "Você jogou no grupo do WhatsApp quem era meu crush, sua falsiane/seu traidor!", você pode falar sobre o que está sentindo: "Fiquei irritado(a)/envergonhado(a) porque me senti exposto(a) no grupo de WhatsApp".

Em vez de acusar o outro, esse tipo de linguagem dá oportunidade de a pessoa perceber o sentimento que a ação dela gerou em você.

Vamos para a quarta aventura: "Eu e a tripulação"

Vocês já perceberam que a forma como nos comunicamos, ou seja, o jeito como falamos com as pessoas, pode fazer com que elas se sintam acolhidas e amadas ou se sintam ofendidas e humilhadas? Você já se sentiu muito mal por conta da maneira como alguém falou com você, fez críticas ou até mesmo o elogiou? Pois é, esses sentimentos desagradáveis que resultam do modo como os outros falam com a gente são muito comuns e também são sentimentos que nós mesmos podemos gerar nas pessoas. Já pensou nisso?

Temos algumas questões para você pensar e um espaço para escrever, desenhar, rabiscar ou fazer o que quiser. Colocar nossos sentimentos no papel nos ajuda a organizar nossos pensamentos e nossas emoções. Então, tente escrever aquilo que lhe fez bem ou mal na comunicação com alguém. Essa viagem será uma experiência incrível!

Primeiro pensaremos em nossa relação com os adultos:

1. Pense em algo que seus pais (ou os adultos que são importantes para você) tenham dito e que o machucou ou o deixou triste. Registre o que você pensou – pode ser por meio de escrita, colagem, desenho, pintura etc. Use a criatividade!

2. Então, pense e registre se eles poderiam ter dito isso de outra forma.

3. Agora pense em algo que você disse e percebeu que os fez se sentir mal. Não deixe de registrar isso também, pois é muito importante para a construção de seu "Mapa de mim".

4. Por fim, escreva como você poderia ter dito isso de um jeito diferente.

Agora seguiremos nesta aventura pensando nas relações com nossos amigos:

1. Pense em algo que seus amigos tenham dito e que o machucou ou o deixou triste. Registre o que você pensou – pode ser por meio de escrita, colagem, desenho, pintura etc. Use a criatividade!

2. Então, pense e registre se eles poderiam ter dito isso de outra forma.

3. Agora pense em algo que você disse e percebeu que os fez se sentir mal. Não deixe de registrar isso também, pois é muito importante para a construção de seu "Mapa de mim".

4. Por fim, escreva como você poderia ter dito isso de um jeito diferente.

Para o professor

O fato de pensarmos no sentimento que tivemos depois de uma ação de outra pessoa ou no sentimento que geramos nos outros por meio de nossa ação é o primeiro passo para uma tomada de consciência. Esse processo pode nos ajudar a pensar em outras estratégias e a prever como agiríamos numa situação parecida futuramente, possibilitando que nossa reação ou nosso comportamento seja diferente.

Vamos para a quinta aventura: “Como me sinto quando...”

Seguindo o mesmo esquema da primeira aventura, vamos continuar pensando nos sentimentos gerados por uma frase. Porém, neste exercício, gostaríamos que você pensasse no que sente quando escuta algumas frases que, como adolescente, costuma ouvir bastante! Tente nomear seu sentimento ao ler cada uma destas situações.

Para ajudá-lo a se lembrar de alguns sentimentos comuns a todos nós, vamos colocar uma listinha aqui embaixo, assim conseguiremos pensar em sentimentos diferentes, auxiliando no reconhecimento de cada um deles.

Lembre-se: não existe certo e errado, o mais importante é se concentrar na frase e naquilo que você sentiria ao escutá-la. Não deixe de registrar mais este pedacinho no “Mapa de mim”.

FRASE	SENTIMENTO
"Você está triste por isso? Aff... Adolescente é cheio de mimimi!"	
"Quanta coisa ruim tem acontecido com a gente. Está difícil, não?"	
"Eu já disse que você não é todo mundo. Você não vai, pronto e acabou!"	
"Você ainda não fez o que eu te pedi? Ficou fazendo o que o dia todo?"	
"Puxa vida, ficar dentro de casa tanto tempo e não sair com os amigos parece não estar sendo nada fácil!"	
"Acompanhando as aulas desse jeito, vai perder o ano."	
"Deve estar difícil fazer tanta lição sem estar na escola."	
"Dá pra sair desse celular? Você só sabe fazer isso na vida?"	

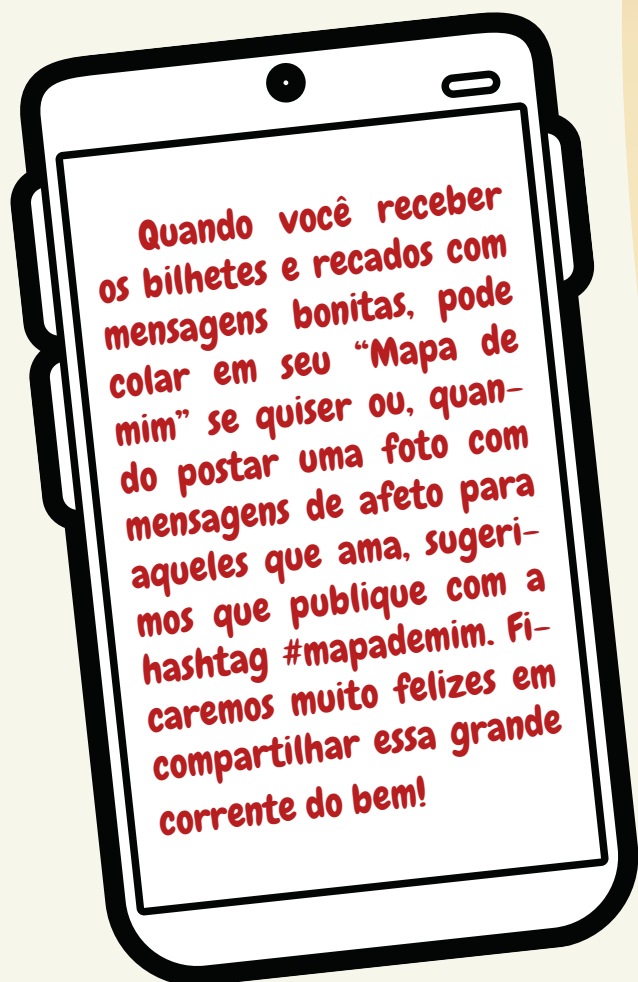
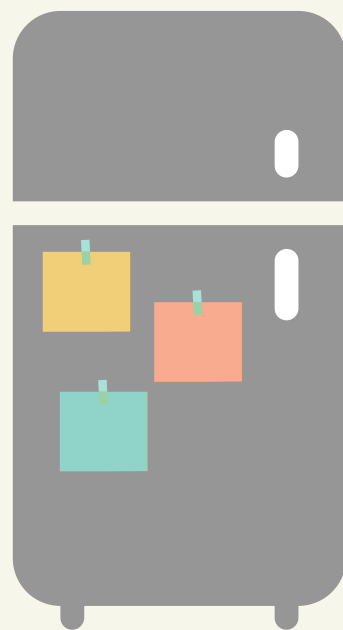
Para o professor

Um autor que costumamos estudar chamado Haim Ginott costumava dizer que "Todos os sentimentos são permitidos, as ações é que são limitadas", e nós acreditamos muito nessa afirmativa! Isso quer dizer que podemos sentir qualquer coisa e ter qualquer sentimento. O importante é o que vamos fazer com esse sentimento.

Seus alunos precisam compreender a necessidade de ter muito cuidado com ações e palavras, para que elas não machuquem o outro. Para tal, é importante, antes de qualquer coisa, identificar aquilo que sentem. Depois de reconhecerem seus próprios sentimentos, será mais fácil pensar em uma forma respeitosa de responder ou em como agir para que o outro entenda que algo o deixou chateado, sempre se pautando no respeito e no cuidado.

Vamos para a sexta aventura: “Carta aos viajantes”

Para finalizar esta etapa, escreva um bilhete em um post-it ou pedaço de papel, ou até mesmo uma mensagem pelo Instagram, pelas redes sociais ou pelo WhatsApp dizendo para as pessoas que você ama algo que deixe o dia delas mais bonito e mais feliz. Pode ser algo simples, dizendo apenas o quanto elas são importantes para você. Use a criatividade!

Você ainda pode colar um post-it no caderno de alguém ou na geladeira de sua casa, esconder um bilhete embaixo do travesseiro daqueles que moram com você, escrever uma carta ou postar uma foto com alguém importante para você nas redes sociais! Faça o que quiser! Ações que fazem o bem e que trazem acolhimento e afeto são sempre permitidas!

Para realizar esta atividade e escolher quem vai receber sua mensagem: temos duas pistas:

- O que essa pessoa fez ou faz concretamente que é muito importante para você, em sua vida?
- Que sentimentos isso que ela fez ou faz provoca em você?

Quando você receber os bilhetes e recados com mensagens bonitas, pode colar em seu “Mapa de mim” se quiser ou, quando postar uma foto com mensagens de afeto para aqueles que ama, sugerimos que publique com a hashtag #mapademim. Ficaremos muito felizes em compartilhar essa grande corrente do bem!

Para o professor

As perguntas que vêm ao final da segunda etapa podem ser solicitadas como conclusão das propostas deste bloco, para que sirvam de registro para você também.

Além destas aventuras propostas para um trabalho a distância, você pode encontrar outras atividades sobre linguagem no último bloco deste material, em que são apresentadas propostas exclusivas para aulas presenciais.

Que bom! Você concluiu mais uma etapa na construção de seu "Mapa de mim".

Quais tesouros encontrou nessa etapa? O que você aprendeu sobre linguagem descritiva? Você já a utilizou com alguém?

Represente sua aventura em seu "Mapa de mim". Lembre-se de que valem textos, fotos, desenhos, dobraduras, colagens, enfim, dê asas à imaginação!

Estamos completando nosso Mapa!!!

Minha ilha: autoconhecimento

Aventura: Tudo para fora

Aventura: Que saudades...

Aventura: O planeta eu

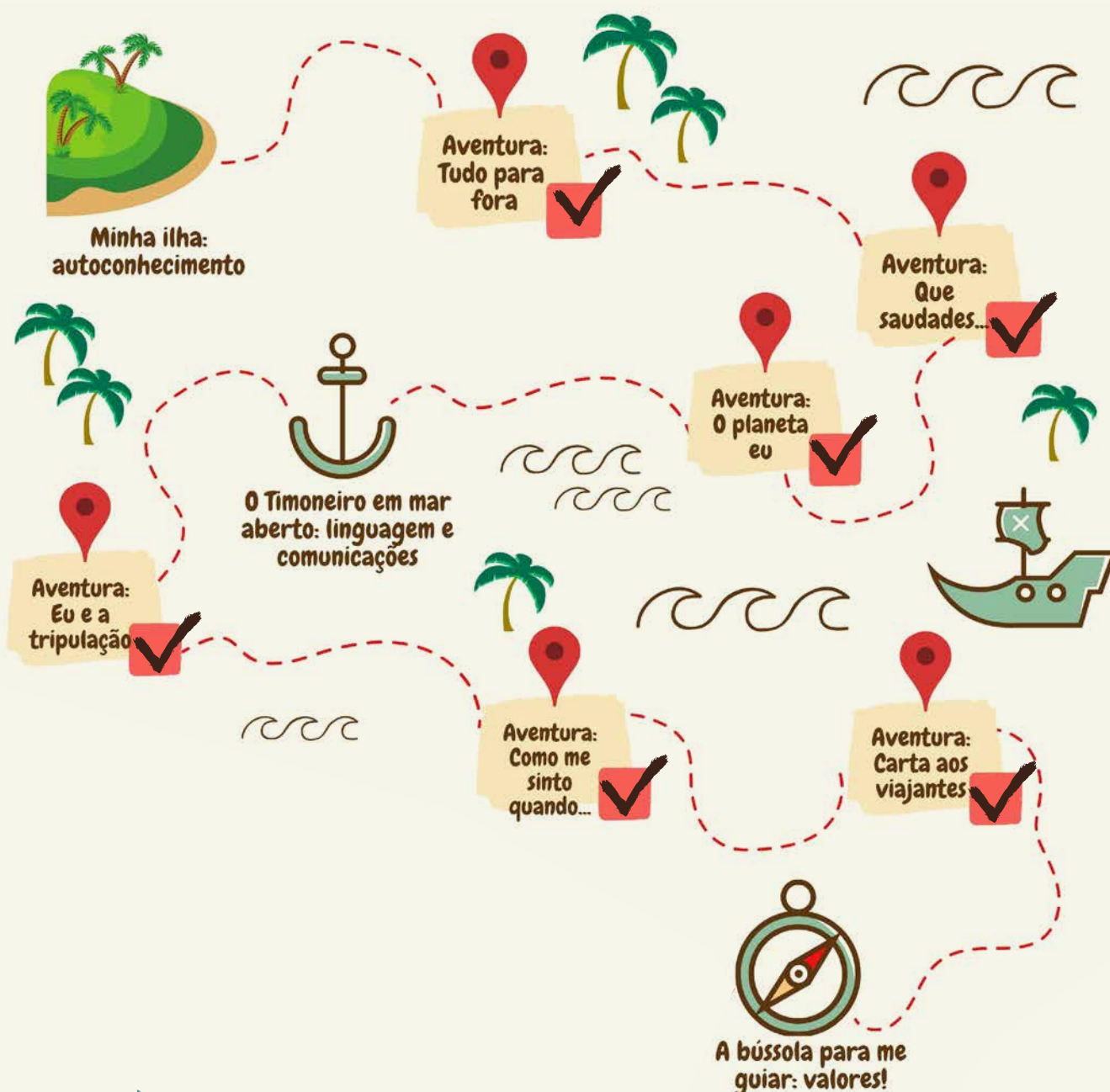
O Timoneiro em mar aberto: linguagem e comunicações

Aventura: Eu e a tripulação

Aventura: Como me sinto quando...

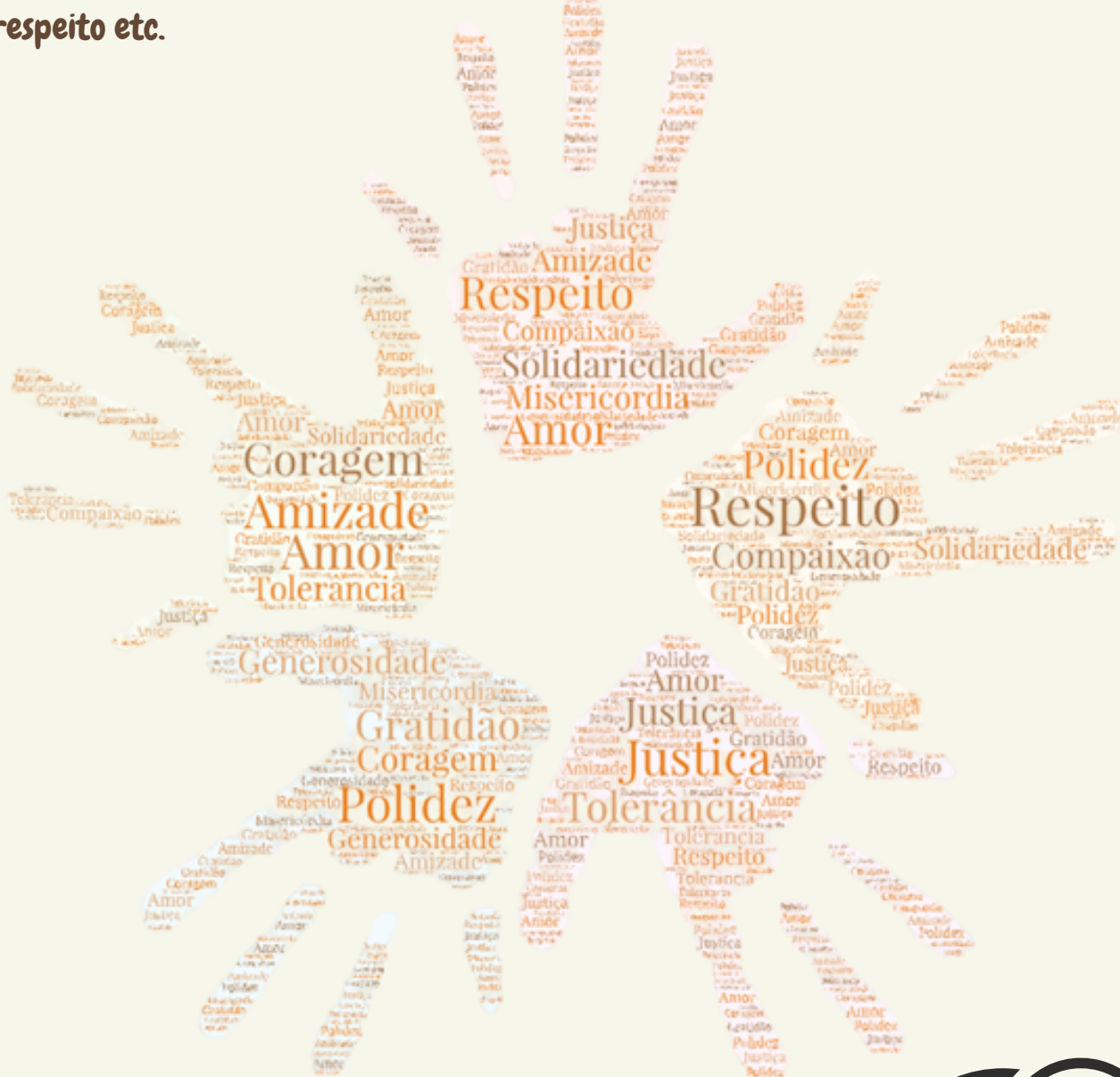
Aventura: Carta aos viajantes

A bússola para me guiar: valores!

3. A bússola para me guiar: Valores

A bússola para me guiar: Valores

Olá, viajante!

Nós pensamos em mais algumas aventuras para você fazer com o pessoal aí de casa ou com seus colegas, por meio virtual. São partes desta aventura para pensarem juntos sobre valores importantes.

Valor é aquilo a que damos importância e de que não abrimos mão para uma boa convivência e para viver bem. Por exemplo: a amizade, a justiça, a solidariedade, o respeito etc.

Então, que valores queremos entre nós? Já pensaram nisso?

Vamos para a sétima aventura: "Árvore dos valores"

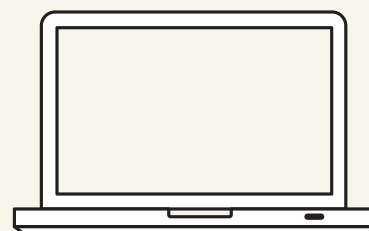
Para realizar esta aventura, você precisará de alguns materiais:

- Folhas de papel;
- Canetinhas coloridas;
- Caixa de sapato ou pote.

Sugestão 1: Para fazer com o pessoal aí de casa

Juntos desenhem uma árvore na folha de papel – pode ser grande ou pequena, do jeito que vocês escolherem. Preencham-na escrevendo os valores que são importantes para vocês, como respeito, justiça, diálogo, solidariedade, amizade... Ah! É muito importante que expliquem uns aos outros por que esse valor é importante! E todos devem participar!

Em outra folha de papel, façam tiras com os nomes dos valores que foram escolhidos, cada um escrito em uma tira. Em seguida, recortem, dobrem ao meio e as guardem dentro da caixa. Uma vez por semana, façam um sorteio do valor que será cuidado, até todos os valores terem sido contemplados.

Vocês podem colocar a "árvore" na geladeira e colar os valores sorteados com ímãs. Ou então, podem, a cada dia, escrever o valor que foi sorteado na própria árvore.

Sugestão 2: Para fazer com os amigos

Para fazer essa atividade com seus amigos, você pode usar alguns recursos, como o Jamboard, que é gratuito e pode ser utilizado por app ou baixado no computador. Nesse aplicativo, vocês podem montar, do jeito que preferirem, o que acharem mais divertido!

Podem também montar um grupo do WhatsApp com o nome "Que valores queremos entre nós". A cada dia, um dos integrantes escreve um valor que será cuidado por todos. O que importa mesmo é que tenham um momento para refletir sobre os valores morais que gostariam que estivessem presentes entre vocês!

Para registrar esta aventura em seu "Mapa de mim", você pode tanto escrever sobre isso quanto desenhar a "Árvore dos valores" no próprio mapa, colocar fotos e o que mais vier à sua cabeça.

Para o professor

Estas atividades visam favorecer o processo de construção dos valores morais, considerando que eles são construídos por meio da interação das pessoas com os diversos ambientes sociais.

Sabe-se que, além da dimensão intelectual, para que possamos pensar, raciocinar e saber, é preciso também a dimensão afetiva, ou seja, querer agir bem, como condições para as ações. Nesse sentido, é fundamental que esse sentimento que nos move a querer agir bem esteja intrinsecamente relacionado a valores morais, como a justiça, o respeito e a solidariedade.

Também é importante que o contexto familiar constitua um ambiente de partilha de afetos, expectativas e até mesmo frustrações, pois é com base nisso que os valores podem ser construídos.

A questão é que não são quaisquer valores os que desejamos. É preciso que o estudante possa, em sua escolha, pressupor sempre que o bem a si e ao outro precisa ser considerado. A escolha e a experiência desses valores são condição em uma escola que se propõe a formar para a autonomia.

Fomentar essas oportunidades de troca permite ao estudante, juntamente com sua família, buscar a superação, para que possam viver bem e felizes.

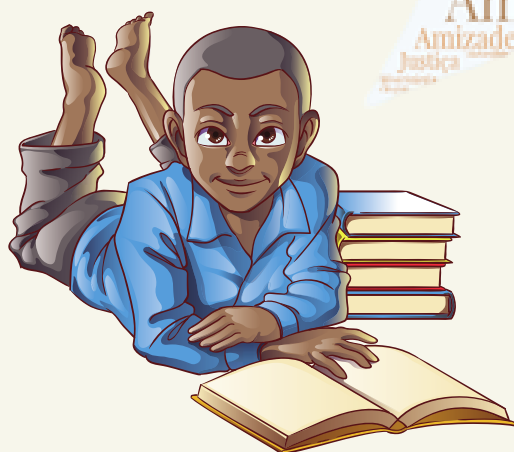
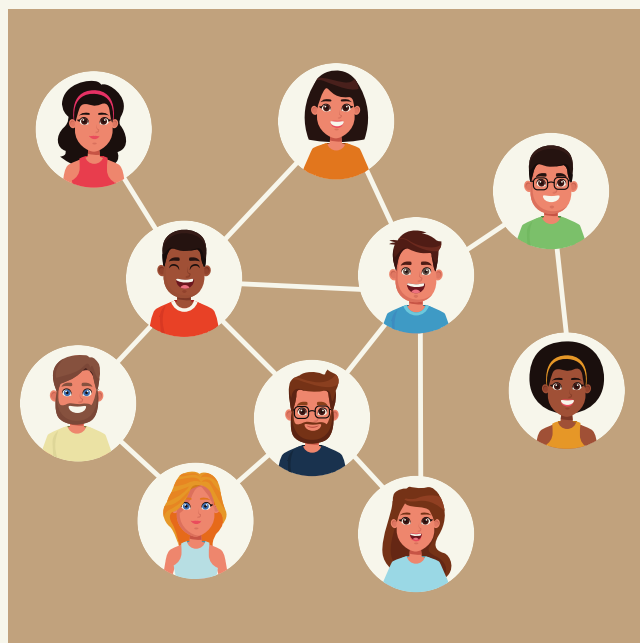
Professor, lembre-se de que você também pode adaptar estas atividades para o contexto da sala de aula presencial.

Vamos para a oitava aventura: “Envelope de virtudes”[2]

Sugestão 1: Para fazer com o pessoal aí de casa

Para realizar esta aventura, você precisará de alguns materiais:

- Envelope aberto nas duas laterais;
- Tiras de papel.

Dentro de cada tira de papel escreva alguns valores como:

2 Adaptada de: TOGNETTA, L. R. P. A formação da personalidade ética: estratégias de trabalho com a afetividade na escola. Campinas, SP: Mercado de Letras; São Paulo: Fapesp, 2009. p. 148-149.

Esta é uma proposta de reflexão para ser realizada com todo mundo aí de casa ao final de cada dia, mas vocês também podem eleger outro tempo, como ao final de cada semana, como for melhor para vocês.

Juntos, abram um envelope e leiam a virtude foi sorteada. Em seguida, pensem sobre isto:

- Tivemos alguma situação em que vivemos essa virtude? Qual?
- Tivemos alguma situação em que poderíamos ter vivido e não aconteceu? Qual?
- O que podemos fazer para que essa virtude esteja presente entre nós?

Registre suas reflexões e o que conversou com o grupo em seu "Mapa de mim".

Sugestão 2: Para fazer com os amigos

Você pode usar os mesmos materiais da sugestão anterior, só que se reunindo com seus amigos por meio de uma chamada de vídeo. Pode ser pelo WhatsApp também. Enfim, agora é com você!

Para o professor

O filósofo francês André Comte-Sponville, autor do livro Pequeno tratado das grandes virtudes, escreve em sua obra:

> Não se trata de dar lições de moral, mas de ajudar cada um a se tornar seu próprio mestre, como convém, seu próprio juiz. Com que objetivo? Para ser mais humano, mais forte, mais doce. Virtude é poder, é excelência, é exigência. As virtudes são nossos valores morais, mas encarnados, tanto quanto pudermos, mas vividos, mas em ato (COMTE-SPONVILLE, 1999, orelha do livro).

As virtudes, como diz Comte-Sponville, constituem o valor de cada ser humano, sua excelência. E precisam ser ensinadas e vivenciadas por cada indivíduo em sua trajetória.

Vamos para a nona aventura: "Para uma boa convivência"

OBSERVAÇÃO: você pode fazer esta aventura sozinho, aí quietinho, e registrar em seu "Mapa de mim" ou convidar o pessoal de casa ou os amigos.

Imaginem uma situação que sempre acontece em seu dia a dia na qual há muitos conflitos, desentendimentos e que gere sentimentos desconfortáveis para você e para outras pessoas que vivem em sua casa.

Agora pensem juntos em como representar essa situação da forma que acharem melhor: por meio de desenhos, de uma redação, um teatro, uma música etc.

Em seguida, pensem em quais valores faltam nessa situação para que haja uma boa convivência e escrevam numa lista. Você também pode anotar o que conversaram em seu "Mapa de mim".

Agora pensem o que poderia ser diferente: imaginem a mesma situação, só que de modo que todos os interesses tenham sido contemplados. Como todos poderiam contribuir para que os valores que faltam sejam atendidos, cuidando das necessidades uns dos outros?

Vocês também podem colocar essa lista de valores dos quais não dá para abrir mão lá na "Árvore dos valores, na porta geladeira etc., para que ninguém se esqueça deles.

Para o professor

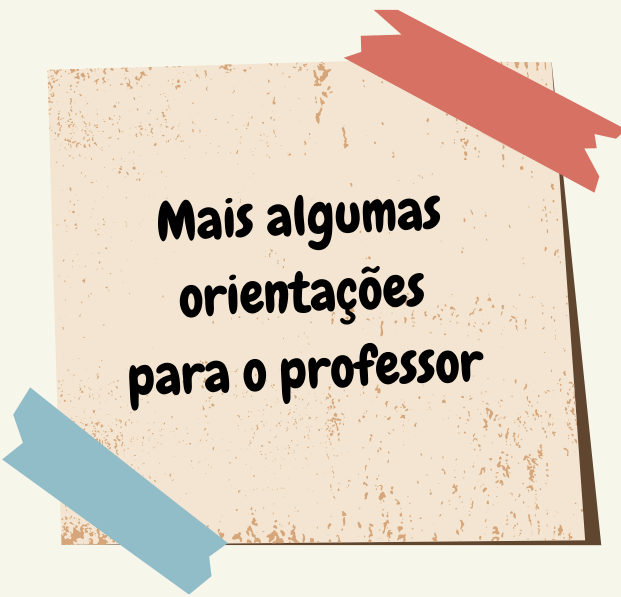
Em seu livro Virtudes e educação: o desafio da modernidade, Luciene Tognetta afirma que

> se somos humanos, sentimos. [...] vincula-se à prática da virtude a extensão do afeto que se tem por si mesmo, o que se chama de autodomínio; e, pelo outro, a simpatia ou solidariedade. A ação virtuosa acontece pelo fato de que passamos a sentir o que o outro sente, para então aflorar um sentimento que nos levará a agir, generosa ou amorosamente, ou com qualquer virtude que seja. É, portanto, trocando de lugar, na imaginação, com aquele que sofre, que podemos conceber o que ele sente ou ser afetados pelo que lhe afige. (TOGNETTA, 2007, p. 12).

Daí a necessidade de que o ambiente em que a criança ou o adolescente vive ofereça a possibilidade de trocas. Esta atividade procura fomentar práticas de partilha entre aqueles que convivem, em busca de um viver bem. É essencial que, no retorno das aulas presenciais, você retome esta etapa dos valores com seus alunos. Pode, inclusive, discutir estas atividades e refazer algumas presencialmente com a participação de toda a turma.

As perguntas que vêm ao final da terceira etapa podem ser solicitadas como conclusão das propostas deste bloco, para que sirvam de registro para você também.

Além destas aventuras propostas para um trabalho a distância, você pode encontrar outras atividades sobre valores no último bloco deste material, em que são apresentadas propostas exclusivas para aulas presenciais.

Ei, viajante, que tesouros você encontrou nessa etapa? Numa lista top 5, quais seriam os valores que você elegeria para sua convivência com os outros?

Você concluiu todas as etapas e chegou ao fim desta viagem. É possível que já soubesse muitas coisas sobre esse mapa, mas que também tenha descoberto novidades sobre si mesmo e sobre as pessoas com as quais você convive em casa ou na escola.

Na verdade, seu mapa não está pronto para sempre, pois você pode continuar traçando novas rotas, descobrindo novos tesouros e concluindo novas etapas conforme for explorando mais profundamente quem é você. Mas lembre-se: essa viagem pode ser mais empolgante quando outras pessoas vão com você no barco e, juntos, utilizam a bússola para não deixar faltar muita amizade, respeito, companheirismo e ajuda para não se perderem no caminho.

Volte nas primeiras páginas deste mapa e revise suas aventuras!

Lembre-se de fotografar, postar e marcar a hashtag #mapademim

As atividades a seguir são exclusivas para apoiar a discussão sobre a comunicação e os valores nas aulas presenciais. O ideal é que elas sejam realizadas em todas as turmas, pois são essenciais para sustentar todo o trabalho subsequente com a construção de um Plano de Melhoria da Convivência na escola.

Propostas de trabalho com a linguagem construtiva (ou não violenta)

Atividade presencial – "Agressivo, passivo ou assertivo"

Nesta atividade, você pode ajudar os alunos a pensar um pouco em si mesmos e em que tipo de linguagem gostariam de alcançar em sua vida, em sua comunicação diária, seja com amigos, pais, professores e até mesmo pessoas com as quais não simpatizem muito, mas que precisam, acima de tudo, respeitar!

Assista com a turma ao vídeo "Agressivo, passivo ou assertivo". Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=rdImCZVNnxE. Acesso em: 10 ago. 2020.

Após refletir e discutir com a turma sobre esses três tipos de comunicação, peça a eles que reflitam individualmente sobre as questões a seguir e solicite que respondam a cada uma delas. Isso também pode ser registrado no "Mapa de mim". Se for preciso, para ajudá-los em suas respostas, exiba o vídeo novamente.

Questões para os alunos e alunas responderem individualmente:

1. Como você se considera em relação à forma de se comunicar com o outro?

Agressivo

( ) maioria das vezes ( ) frequentemente ( ) ocasionalmente ( ) quase nunca

Passivo

( ) maioria das vezes ( ) frequentemente ( ) ocasionalmente ( ) quase nunca

Assertivo

( ) maioria das vezes ( ) frequentemente ( ) ocasionalmente ( ) quase nunca

2. Pense em suas relações com os adultos e os colegas.

Preencha com "assertivo(a)", "agressivo(a)" ou "passivo(a)" ao ler as seguintes frases:

– Na semana passada, meu irmão pegou R$ 20,00 de minha carteira sem me pedir e, em consequência, não pude pedir o lanche que tanto queria. Ele costuma fazer coisas como essas, mas nunca lhe digo nada.

Nessa situação, eu fui ____________________.

– Uma amiga discutia comigo na chamada de vídeo com nosso grupo. Eu estava com dor de cabeça, assim lhe disse gritando que ela era uma pessoa sem consideração, imatura, desliguei e não dei chance de ela falar nada.

Nessa situação, eu fui ____________________.

– Outro dia, eu estava conversando com alguns amigos e um deles começou a contar piadas preconceituosas. Eu lhe disse que essas piadas eram de mau gosto e poderiam chatear pessoas. Ele então respondeu que eu tinha razão e se desculpou com a turma.

Nessa situação, eu fui ____________________.

3. Agora responda às questões a seguir fazendo uma autoavaliação, ou seja, uma avaliação de si mesmo, e registre em seu "Mapa de mim".

– Você está satisfeito com a forma como tem se comunicado?

– Você mudaria algo?

– Assistindo ao vídeo e refletindo sobre suas relações, consegue listar aquilo que gostaria de mudar?

Professor, você também pode orientar os alunos a registrar as respostas a essas questões no "Mapa de mim". Pode também convidá-los a enviar esse vídeo a outras pessoas ou divulgá-lo em suas redes sociais.

Atividade presencial – "Mensagem assertivas"

Depois das reflexões realizadas com base no vídeo, peça aos alunos que se reúnam em grupos para produzir cartazes com mensagens assertivas para serem afixados do lado de fora da sala ou em qualquer outro local com um grande fluxo de alunos. Além disso, a atividade pode incluir a produção de posts para as redes sociais da escola ou dos próprios estudantes.

Um exemplo: "Você sabe o que é a linguagem assertiva? É demonstrar seus sentimentos, mesmo que seja a raiva, sem machucar o coração da outra pessoa". Ou: "Em vez de dizer 'Não concordo', que tal dizer 'Penso diferente'?".

Atividade presencial – "Espalhando palavras doces pela escola"

As turmas preparam cartões em formato de coração para que docentes, estudantes e funcionários troquem "correio elegante" durante as próximas semanas de aulas.

Atividade presencial –
"Dinâmica da escuta ativa – A reunião"

Objetivos: observar exemplos de comunicação ineficazes e refletir sobre maneiras adequadas de comunicação.

Materiais necessários: tiras com os papéis que cada aluno terá na dramatização.

Descrição

1ª parte: convide seis alunos para serem voluntários numa dramatização rápida em que cada um receberá uma ficha sobre como deverá se portar.

Frases que devem estar escritas uma em cada tira:

Você atuará como líder. Tem de fazer a discussão funcionar, orientando todos a dar sua opinião.

Você será o divertido e engraçadinho da turma. Faça piadas, ria o tempo todo dos demais e de suas ideias.

Você será aquele que interromperá a fala dos outros. Tente tomar a palavra com frequência. Diga "desculpe interromper você, mas..." e continue falando.

Mude de tema. Finja que não escuta o que o outro disse e fale sobre qualquer assunto que não tenha nada a ver com o que estão discutindo.

Critique a ideia dos outros. Dê conselhos sobre o que deveriam fazer, como deveriam pensar e o que seria mais conveniente.

Não fique quieto. Não preste atenção em nada. Faça com que os que estejam ao seu lado também se distraiam.

2ª parte: quando todos souberem o que deverão fazer, diga à turma qual é a cena:

"Vocês são alunos do grêmio estudantil e estão numa reunião com a equipe gestora da escola. Nessa reunião vocês deverão discutir – e chegar a uma conclusão – como será o final do ano na escola, se contratarão um show, se farão uma festa, uma excursão, se irão a uma chácara, se organizarão um dia de gincanas etc."

Avise o restante da turma que eles serão os observadores da cena.

3ª parte: os alunos devem encenar essa conversa, cada um tendo um papel a executar.

Perguntas disparadoras de reflexões e discussões:

Como os OBSERVADORES viram a cena?

E os ATORES?

Que atitudes percebemos?

Elas correspondem à realidade?

Ajudam ou dificultam a comunicação?

Que outras expressões dificultam a comunicação?

Podem gerar conflitos?

Como e quais?

Conclusões: algumas expressões que usamos frequentemente na conversa impedem a comunicação efetiva.

Observação: professor, cuide para que a comunicação durante o processo seja clara.

Após concluir o ciclo de atividades relacionadas à comunicação, oriente os alunos a registrar suas reflexões e aprendizados sobre o tema no “Mapa de mim”. Eles podem, por exemplo, criar histórias em quadrinhos, desenhos e até dramatizações para apresentar para outras turmas.

Propostas para o trabalho de reflexão sobre os valores

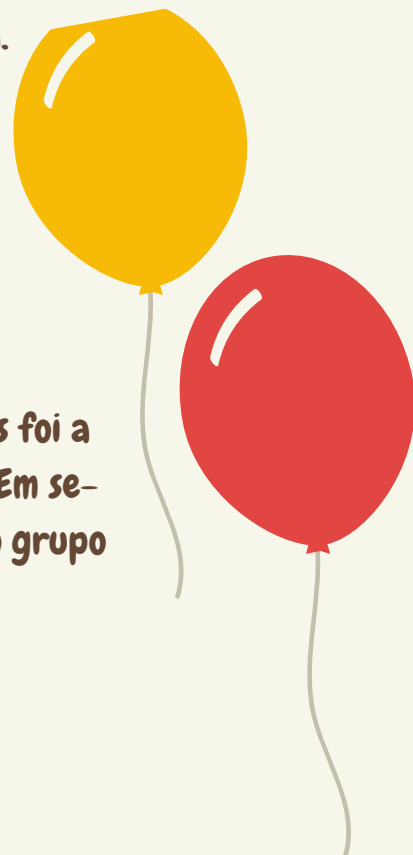
Atividade presencial – "Dinâmica das bexigas"

Após refletirem juntos sobre os valores que aprenderam durante sua jornada (respeito, solidariedade, lealdade, justiça etc.), cada participante vai pensar num desses valores que mais deseja que esteja presente em sua escola/sala de aula e escrevê-lo num papel.

Cada um recebe uma bexiga e coloca dentro dele o papel com o valor que escolheu. Depois, enche a bexiga de ar e amarra.

Oriente-os a fazer as seguintes brincadeiras:

- Jogar a bexiga sozinhos, ao som de uma música, sem deixar a bexiga cair.
- Todos jogam as bexigas, sem deixar cair nenhuma no chão.

Ao término da dinâmica, discutam qual das duas situações foi a mais fácil, o que foi mais difícil e o que foi mais prazeroso. Em seguida, todos estouram as bexigas e verificam quais valores o grupo deseja ter.

Atividade presencial – "Divulgação dos valores para a comunidade"

Proponha aos alunos a seguinte questão: Como vamos informar à comunidade os valores que queremos para nossa sala?

A turma precisa decidir coletivamente uma maneira criativa de divulgar os valores escolhidos para toda a escola e, se possível, para a comunidade. Sugestões: mãos espalhadas pela escola, palavras escritas nas escadas etc.

Caso sinta necessidade de se aprofundar nos estudos teóricos que fundamentam essas atividades, seguem indicações de leitura que trarão mais detalhes sobre como acontece a construção de uma personalidade ética, sobre como a comunicação construtiva ou não violenta pode contribuir para o desenvolvimento moral e ético de todos os atores envolvidos no contexto escolar e sobre como vivenciar valores na escola de maneira reflexiva e prática.

A formação da personalidade ética e o trabalho com valores na escola

GOERGEN, P. Educação moral hoje: cenários, perspectivas e perplexidades. Educação & Sociedade, Campinas, SP, v. 28, n. 100 – Especial, p. 737-762, out. 2007. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0101-73302007000300006&script=sci_abstract&tlng=pt. Acesso em: 11 ago. 2020.

LA TAILLE, Y. Cognição, afeto e moralidade. In: OLIVEIRA, M. K.; REGO, T. C.; SOUZA, D. T. R. (Orgs.). Psicologia, educação e as temáticas da vida contemporânea. São Paulo: Moderna, 2002. p.135-158. Disponível em: https://acervodigital.unesp.br/bitstream/123456789/225/1/01d11t03.pdf. Acesso em: 11 ago. 2020.

TOGNETTA, L. R. P. Autonomia: desejo maior. Revista AMAE Educando, Belo Horizonte, n. 37, p. 28-30, out. 2004.

VINHA, T. P.; TOGNETTA, L. R. P. Construindo a autonomia moral na escola: os conflitos interpessoais e a aprendizagem dos valores. Revista Diálogo Educacional, v. 9, n. 28, p. 525-540, jul. 2009. Disponível em: https://periodicos.pucpr.br/index.php/dialogoeducacional/article/view/3316/3226. Acesso em: 11 ago. 2020.

A linguagem construtiva

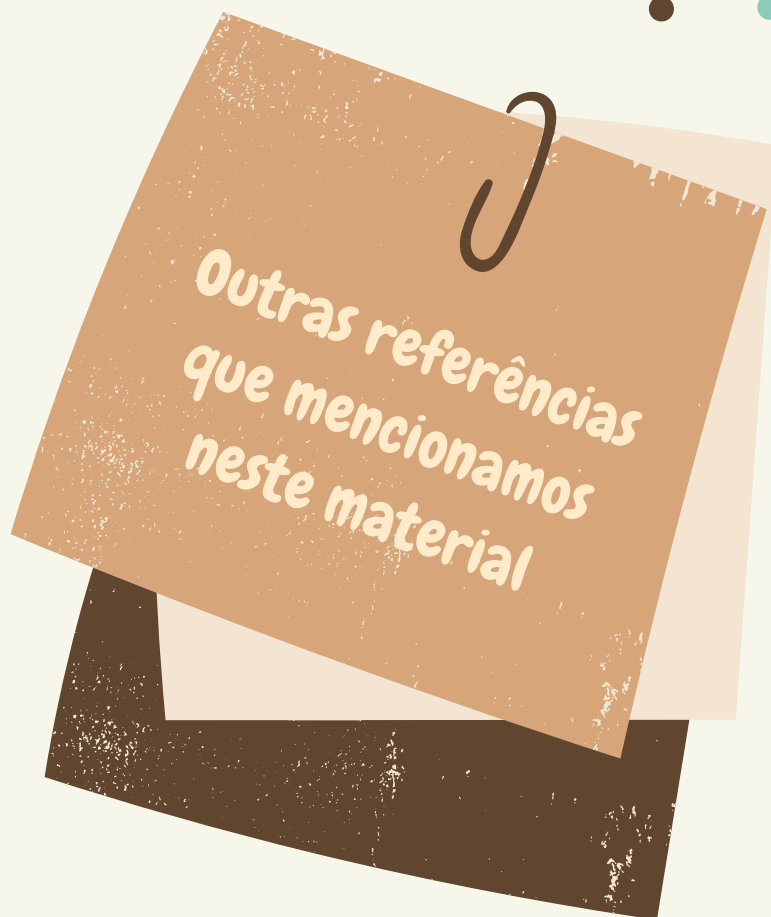
CALLEGARI, J. Saiba ter melhores conversas. Vida Simples, São Paulo, 24 fev. 2019. Disponível em: https://vidasimples.co/conviver/saiba-ter-melhores-conversas/. Acesso em: 11 ago. 2020.

DEDESCHI, S. C. Motivação: as duas faces do elogio. In: Anais eletrônicos do I Congresso de Pesquisas em Psicologia e Educação Moral: crise de valores ou valores em crise? Campinas, SP: Unicamp/FE, 2009. Disponível em: https://www.fe.unicamp.br/eventos/coppem/sites/www.coppem.fe.unicamp.br/files/anais_1coppem.pdf. Acesso em: 11 ago. 2020.

VINHA, T. P. A linguagem do educador. In: O educador e a moralidade infantil: uma visão construtivista. Campinas, SP: Mercado de Letras/Fapesp, 2000.

______. O educador e a moralidade infantil numa perspectiva construtivista. Revista de Educação do Cogeime, v. 8, n. 14, p. 15-38, 1999.

WREGE, M. G. et al. A linguagem do educador e a autonomia moral. Revista Eletrônica de Psicologia e Epistemologia Genéticas, v. 6, n. 2, ago.-dez. 2014.

Atenção! Todos esses temas também são contemplados nas obras da coleção Valores Sociomorais – Reflexões para a Educação. TOGNETTA, L. R. P.; MENIN, M. S. S. (Orgs.). Coleção Valores Sociomorais – Reflexões para a Educação, v. 2. Americana, SP: Adonis, 2017.

COMTE-SPONVILLE, A. Pequeno tratado das grandes virtudes. São Paulo, Martins Fontes, 1999.

FALCÃO, A.; MASSARANI, M. Mania de explicação. São Paulo: Moderna, 2001.

GINOTT, H. O professor e a criança. Rio de Janeiro: Bloch, 1973.

______. Pais e jovens. Rio de Janeiro: Bloch, 1975.

______. Pais e filhos: novas soluções para velhos problemas. Rio de Janeiro: Bloch, 1989.

SMITH, A. Teoria dos sentimentos morais. São Paulo: Martins Fontes, 1999.

TOGNETTA, L. R. P. A construção da solidariedade e a educação do sentimento na escola. Campinas, SP: Mercado das Letras, São Paulo: Fapesp, 2003.

______. Virtudes e educação: o desafio da modernidade. Campinas, SP: Mercado de Letras, 2007.

______. A formação da personalidade ética: estratégias de trabalho com a afetividade na escola. Campinas, SP: Mercado de Letras; São Paulo: Fapesp, 2009.